

Bildungs-Werk-Zeug

floridsdorf

Bildungszentrum

Theologie am Vormittag
Lichtblicke
im Chaos

Neuer Lehrgang
Die Kraft der
Achtsamkeit

Rudi Anschober
Wie wir uns
die Zukunft
zurückholen

Trauer begegnen
Einführungs-
seminar Trauer-
begleitung

Herbst/Winter 2024/25

Anmeldung

Wir betrachten Ihre telefonische oder schriftliche Anmeldung als verbindlich.

Falls die Veranstaltung nicht stattfinden kann, melden wir uns. (Bitte Mailadresse und Telefonnummer bekanntgeben!) Wir ersuchen um zeitgerechte Anmeldung bis eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung. Sollten Sie sich kurzfristig zum Besuch eines Angebotes entschließen, bitten wir um telefonische Anfrage oder noch besser um ein E-Mail.

Bitte hinterlassen Sie eine Nachricht am Anrufbeantworter oder schicken Sie ein E-Mail.

Wir melden uns so rasch wie möglich und beantworten verlässlich jedes Mail.

Grundsätzlich ist unser Büro Mo. bis Do. vormittags besetzt, außer im Fall von Besprechungen oder Veranstaltungsbegleitungen.

Sie bekommen kurz vor der Veranstaltung ein E-Mail mit der Zahlungsbitte und einer Referenznummer, die in den Verwendungszweck eingetragen werden muss. Nur so kann die Buchhaltung Ihre Zahlung zuordnen. Sollte das ein Problem für Sie darstellen, können Sie sich bei der Veranstaltung vor Ort einen Zahlschein mitnehmen. Barzahlung ist leider nicht mehr möglich.

Bitte beachten Sie, dass nur die Buchung eines gesamten Kurses möglich ist (außer die Einzelabende sind preislich einzeln ausgewiesen).

Stornobedingungen

Die Stornobedingungen sollen das finanzielle Risiko zwischen uns und unseren Teilnehmer:innen in fairer Weise regeln und gelten auch für alle Online-Angebote.

- Abmeldung bis 4 Tage vor Seminarbeginn: kostenlos
- Abmeldung 3 Tage vor Seminarbeginn: 30 % des Seminarbeitrages
- Abmeldung 2 bis 1 Tag(e) vor Seminarbeginn: 50 % des Seminarbeitrages
- Am Seminartag: ganzer Seminarbeitrag, es sei denn, Sie nennen uns eine Ersatzperson
- Sollten Sie einen Kurs von sich aus abbrechen, können wir Ihnen die Kosten leider nicht zurückerstatten.

Bitte beachten Sie, dass für einzelne Veranstaltungen und für Lehrgänge besondere Stornobedingungen gelten.

Mit Ihrer telefonischen oder schriftlichen Anmeldung akzeptieren Sie unsere Geschäftsbedingungen. (siehe www.bildungswerk.at)

Bildungszentrum Floridsdorf: Tel. 01/51552-5108

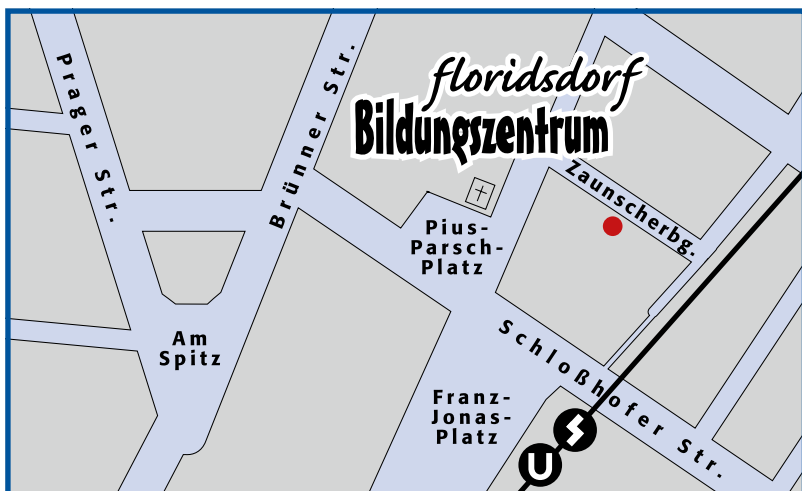
Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

E-Mail: bildungszentrum@bildungswerk.at

Anfahrt

Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln: U6 Floridsdorf / Schnellbahn / Straßenbahnen 25, 26, 30, 31





Liebe Bildungsinteressierte!

Vielleicht wundern Sie sich, dass das Programm, das Sie in Händen halten, um einiges dünner ist als sonst. Wie viele andere Bildungsanbieter, haben wir mir den stark gestiegenen Druck-, Papier- und Portokosten zu kämpfen und müssen einsparen. Keine Sorge, die Angebote werden nicht weniger, sondern wir müssen uns bei den Ausschreibungstexten auf das Wesentliche beschränken. Auf unserer Homepage finden Sie aber in vielen Fällen noch ausführlichere Informationen zu den Veranstaltungen: www.bildungswerk.at

Bei manchen Angeboten drucken wir einen QR-Code ab. Auch dahinter steckt eine Menge an zusätzlicher Information. Sollten Sie technische Hilfe benötigen, melden Sie sich bei uns. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Wenn Sie das Programm lieber elektronisch im PFD-Versand erhalten möchten, geben Sie uns bitte Bescheid. Auch so können wir Kosten einsparen, ohne dass die Qualität unserer Angebote darunter leidet.

Wir bedanken uns für Ihre Mithilfe und freuen uns, wenn wieder das Eine oder Andere für Sie dabei ist. Wir haben uns wie immer bemüht, ein bereicherndes, abwechslungsreiches, lebensbejahendes und lehrreiches Programm zusammen zu stellen. Nehmen Sie daran teil!

Hoffentlich bis bald! Herzliche Grüße


Sabine Tippow, Leiterin

Inhalt

Angebote im Bildungszentrum	4
Theologie am Vormittag	6
Bildung unterwegs	24

01 | #Elternimpulse



Online-Workshops und Begleitung – für mehr Leichtigkeit in eurem Familienalltag ...mit den Familienberaterinnen Barbara Grütze oder Patricia Weiner

Eltern als Leuchttürme – Liebevoll Grenzen aufzeigen

Freitag, 20. September 2024

Schlaf, Kindlein, Schlaf – ein Thema, das (fast) alle Eltern wachhält

Mittwoch, 16. Oktober 2024

Verhalten als Botschaft: Was steckt dahinter, wenn Kinder...?

Montag, 21. Oktober 2024

Wenn dich der RatSchlag trifft – Am Weg zur selbstbewussten Elternschaft

Mittwoch, 06.11.2024 9:30–11:30 Uhr

Starke Gefühle liebevoll begleiten

Donnerstag, 21. November 2024

Kinderängste – verstehen und begleiten

Dienstag, 10.12.2024

Im liebevollen Miteinander: Geschwisterkinder verstehen und begleiten

Montag, 13. Jänner 2025

Kinder in Krisen und lebensverändernden Situationen sicher begleiten

Dienstag, 18. Februar 2025

Aufgeklärt – Kindliche Sexualität und Aufklärung

Dienstag, 11. März 2025

Achtsam durch die Pubertät

Donnerstag, 3. April 2025

Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Alltag mit Kindern

Montag, 5. Mai 2025

Schatzkistenworkshop: Du bist gut, so wie du bist

Mittwoch, 4. Juni 2025

Weiter ausführliche Informationen findest du

auf unserer Website: www.bildungswerk.at

Anmeldung unter: anmeldung@bildungswerk.at

02 | Quiltplauderei – Quilten und mehr

...denn jedes kreative Handarbeiten macht glücklich!

Die Quiltplauderei ist ein für alle Personen offenes Treffen, bei dem wir nähen oder quilten, stricken, häkeln, sticken, plaudern und lachen. Wir treffen einander etwa einmal im Monat und wer Zeit findet, ist herzlich willkommen! In einer netten Gruppe plaudern wir und machen das, was unser liebstes Hobby



ist: Handarbeiten. Interessiert, uns „über die Schulter zu sehen“ und vielleicht auch kreativ zu werden? Wir freuen uns auf Ihr Kommen, langweilig wird es sicherlich nicht!

Termine: Samstag, 14.00–18.00 Uhr

5 Einheiten: 7. Sept., 12. Okt., 16. Nov., 7. Dez. 2024, 11. Jan 2025

Kosten: 3,-/Treffen

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. nicht erforderlich!

03 | Bits & Bytes Plausch

Digitaler Austausch in realer Umgebung

Entspannt, gemeinsam mit Humor und Geduld die Herausforderungen, die Smartphone & Co uns liefern, praktisch angehen. Am Ende jedes Moduls haben wir das Smartphone wieder ein Stück weit fester im Griff. Wir entdecken neue Möglichkeiten der Nutzung und sind im Umgang mit dem digitalen Gerät sicherer und selbstständiger.



Referentin: Mag.^a Elisabeth Eder-Janca (Gütesiegel „Digitale Senior:innenbildung“, zert. Senior:innen-Trainerin, zert. Medienpädagogin)

Termine: Dienstag, 10.00–12.00 Uhr

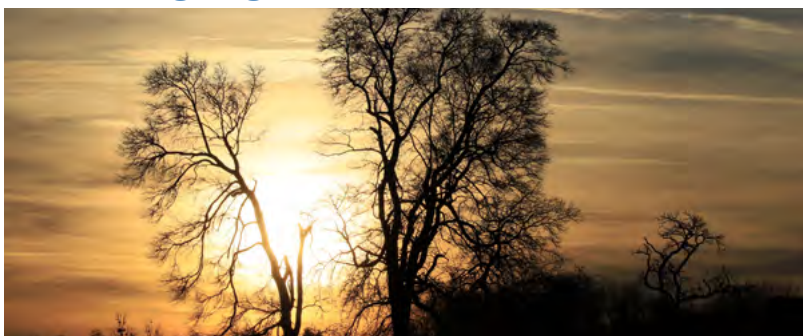
5 Einheiten, einzeln buchbar: 10. Sept., 8. Okt., 12. Nov., 10. Dez. 2024, 14. Jan. 2025

Kosten: 20,- pro Termin (evtl. ergibt sich eine Kostenübernahme durch Fördergelder)

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

04 | Lehrgang: Die Kraft der Achtsamkeit



Lebendig sein statt funktionieren

Bewusst und intensiv zu leben ist die Sehnsucht jedes Menschen. Die Achtsamkeitspraxis kann uns dabei helfen, das eigene Leben erfüllender zu gestalten. Durch die Kultivierung von Achtsamkeit lernen Sie, im gegenwärtigen Moment anzukommen und diesen in wacher Aufmerksamkeit zu erleben. **Inhalte:** formelle und informelle Achtsamkeitspraxis | westliche und östliche Wege der Achtsamkeit | Reflexion der eigenen Lebenssituation | ganzheitliche Gesundheitsförderung | Achtsamkeit mit Kindern. **Methoden:** meditative Übungen im Gehen, Sitzen und Liegen | Achtsamkeitsübungen mit allen Sinnen | Qi Gong in Ruhe und Bewegung | Innehalten und sich selbst wahrnehmen | Tagebucharbeit und Literaturstudium

Modul 1: Einführungswochenende

Termine: 13. und 14. Sept. 2024

Modul 2: Achtsamkeit und Spiritualität

Termine: 27. und 28. Sept. 2024

Modul 3: Achtsamkeit und Gesundheit

Termine: 18. und 19. Okt. 2024

Modul 4: Achtsamkeit mit Kindern

Termine: 15. und 16. Nov. 2024

Modul 5: Vertiefungswochenende in Stille

Termine: 13. und 14. Dez. 2024

Modul 6: Abschlusswochenende

Termine: 17. und 18. Jan. 2025

Bei Interesse senden wir gerne einen ausführlichen Infofolder zu!



Referentinnen: Dipl.-Päd.ⁱⁿ Michaela Stauder, BA, MA (Lehrgangsleitung, Pädagogin, Kulturwissenschaftlerin, Masterstudium Spirituelle Theologie im interreligiösen Prozess, Lehrerin für Qi Gong und achtsamkeitsorientierte Persönlichkeitsarbeit)

Dipl.-Päd.ⁱⁿ Monika Hupfer (Montessoripädagogin, Lehrerin für Qi Gong und achtsamkeitsorientierte Persönlichkeitsarbeit, Ausbildung in systemisch-philosophisch-meditativem Coaching)

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108



05 | Lichtblicke im Chaos

Christliche Zugänge zu einer pluralen, zerrissenen und empörten Welt

An drei Vormittagen werden wir eine bunte Reise in das wechselvolle Verhältnis zwischen Kirche und Gesellschaft von der Antike bis heute unternehmen. Wie weit kann schließlich das biblische gute und gerechte Leben bei den heutigen Herausforderungen helfen?

Teil 1: Kirche und Gesellschaft

kaum noch jemand erwartet sich Lösungen gesellschaftlicher Probleme von der Kirche. Dennoch finden wir im ideologiefrei Christlichen auf Basis der Würde des Menschen wertvolle Wege für ein solidarisches Miteinander.

Termin: Donnerstag, 19. Sept. 2024, 9.30–11.00 Uhr

Teil 2: Gutes Leben

Freude und Hoffnung, gutes und gerechtes Leben für die Menschen standen viel zu lange im Schatten mieselsüchtigen Moralisierens. Es ist Zeit, sich auch hier auf die Suche nach den Fundamenten eines gelingenden Lebens zu begeben.

Termin: Donnerstag, 21. Nov. 2024, 9.30–11.00 Uhr

Teil 3: Aktuelle Herausforderungen

Die Welt scheint in Chaos und Unübersichtlichkeit zu versinken. Migration, Flucht, Kriege, Klimakatastrophe und vielfältige Lebensbedrohungen lassen sich aber jedenfalls im ethischen Diskurs einordnen.



Referent: Dr. Rainald Tippow

(Theologe, Erwachsenenbildner, Sozialmanager)

Termin: Donnerstag, 16. Jan. 2025, 9.30–11.00 Uhr

Die Serie soll nicht nur Lebenshilfe aus der Kraft jüdisch-christlicher und europäischer Tradition bieten, sondern auch zur Hinterfragung und Festigung persönlicher Zugangsweisen zu den drängenden Themen unserer

Zeit anregen. Es ist der Versuch einer Tiefenbohrung als Gegenüber zu den Verkürzungen, die uns als „Fake“ und „alternative Fakten“ im primitivmedialen Boulevard begegnen.

Kosten: 17,-/Vormittag

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

06 | Von der Sinnsuche zur Radikalisierung – und wieder zurück?!

Zum Umgang mit konfliktträchtigen Gruppierungen und Ansichten

Unterschiedliche religiöse und weltanschauliche Gruppierungen und Ansichten versprechen oftmals Sinn, umfassendes Wissen oder Heilung. Wie kann damit umgegangen werden, wenn es sich dabei um konfliktträchtige oder radikale Gruppen und Angebote handelt? Die Teilnehmer:innen erhalten einen grundlegenden Einblick in dieses spannungsreiche und komplexe Themenfeld zwischen Individuum und dem Bedürfnis nach Gemeinschaft sowie zwischen Sinnsuche und Formen von Radikalisierung. Zudem werden hilfreiche Hinweise und Methoden zum Umgang damit vorgestellt.



Referent: Mag. Robert WurZRainer

(Referent für Weltanschauungsfragen, ED Wien
Religionswissenschaftler)

Termin: Montag, 11. Nov. 2024, 9.30–11.00 Uhr

Kosten: 17,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

07 | Ich glaube, das tut mir gut

Argumente für ein religiöses Leben

Vielen Menschen sagt Religion heute nichts. Kritisch betrachten sie problematische Auswüchse religiöser Praxis. Grund genug, einmal positiven Erfahrungen Gehör zu verschaffen: wie der Glaube eine Schule sein kann für ein reiches, erfülltes Leben ... Ein Leben aus dem Glauben - ist das etwas Erstrebenswertes? Von „außen“ betrachtet erscheint Religion oft wie ein Bündel aus Geboten und Verboten, die den Menschen an seiner Selbstentfaltung hindern. Andererseits spürt man bei vielen ein Bedürfnis nach „Spiritualität“ - ohne dass sie sagen könnten, was damit gemeint ist. Wir wollen zeigen: es gibt eine Lebensqualität, die nur religiöse Menschen erfahren. Das mag uns auch helfen zu begründen, was es mit unserem eigenen Glauben auf sich hat.



Referent: Dr. Valentino Hribernig-Körper

(Theologe, Erwachsenenbildner, Schwerpunkt: die Botschaft des Glaubens für die Praxis der Glaubenden übersetzen)

Termin: Montag, 13. Jan 2025, 10.00–11.30 Uhr

Kosten: 17,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

08 | Gemalt und Gesungen – Die Bibel in der Kunst

Die Apostelgeschichte

Wie könnten wir uns die Szenen und Menschen der biblischen Bücher vorstellen, hätten wir nicht zahllose Kunstwerke, die uns seit der Kindheit prägten? Auch das Buch der Apostelgeschichte gab den Künstlern eine Fülle von anregenden Ereignissen. Die Kunstwerke, die über die biblischen Bücher entstanden, können unsere Aufmerksamkeit steuern und fokussieren. Sie lehren uns erkennen, geistig betrachten und beeinflussen so auch unser Verhalten im gegenwärtigen Leben



Referent: Dr. Gustav Danzinger

(Langjähriger Musikredakteur bei Ö1, Lektor an der Musikuniversität Wien)

Termin: Dienstag, 24. Sept. 2024, 18.30–20.00 Uhr

Kosten: 18,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

09 | Die Weisheit meines Körpers (be-)achten

Achtsamkeit, Entspannung und Qi Gong für Frauen

Oft sind es gerade eindeutige Signale unseres Körpers, die uns bisweilen auch schmerzvoll darauf aufmerksam machen, dass in manchen Lebensaspekten die Energie „nachlässt“ bzw. „uns ausgeht“ z.B. Verspannungen in Rücken und Nacken, Erschöpfung, etc. Wir kommen wieder ins Gleichgewicht, entdecken unsere Vitalität neu und steigern Wohlbefinden und Lebensqualität.



Referentin: Mag.ª Marie-Christine Porstner

(Psychologin, psychologische Beratung und Trauma-Arbeit sowie Coaching im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge)

Termine: Donnerstag, 9.00–11.00 Uhr

Kurs 1: (geschlossene Gruppe) 19. Sept., 17. Okt., 21. Nov., 12. Dez. 2024, 9., 23. Jan. 2025

Kurs 2: 26. Sept., 24. Okt., 28. Nov., 19. Dez. 2024, 16., 30. Jan. 2025

Kosten: 98,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

10 | Ich schreib es auf

Kreatives Schreiben biografischer Texte

„Erinnerungen sind das einzige Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können“, meinte Jean Paul. Stimmt! Wir erinnern an den einzelnen Abenden einzelne Episoden, so entfaltet sich ein Kaleidoskop von Geschichten, die uns beglücken, stärken und Mut machen können. Schriftsteller:innen werden immer wieder gefragt, ob diese Geschichte wahr sei. Damit meinen die Fragenden, ob es sich genauso zugetragen habe und bekommen als Antwort: so erinnere ich es heute. Wir wollen Geschichten finden, die in unserem Leben so oder so ähnlich stattgefunden haben oder – vielleicht auch in Zukunft – stattfinden könnten. Wir entdecken schreibend neue Sichtweisen, innere Schätze. Die Freude am Formulieren von Erfahrungen, die wir nicht missen wollen, beflügelt uns im gemeinsamen Schreiben.



Referentin: Mag.ª Gertie Wagerer (Germanistin, Theologin, Lehrerin im Erwachsenen-Berufs-Bildungs-Bereich, Ausbildung für Biografie-Arbeit)

Termine: Samstag, 21. Sept. und/oder 30. Nov. 2024, 9.00–12.00 Uhr

Kosten: 25,-/Vormittag

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at
oder Tel. 01/51 552-5108

11 | Lebensfreude rein – Alltagsstress raus

Entdecken Sie die Freude des Lebens!

Ein Leben in Balance und Freude – ist das möglich? Ja, füllen Sie Ihren Tag mit Leichtigkeit und verlieren Sie die Lebensfreude nicht aus Ihren Augen. Lernen Sie Strategien zur Stärkung der mentalen Gesundheit und zur Selbstfürsorge kennen. Die Teilnehmenden erhalten Werkzeuge, um in Einklang mit sich selbst zu kommen.

Sie entdecken Wege, um Lebensfreude, Leichtigkeit, Genuss und Zufriedenheit zu aktivieren. Sie können ihre Energiequellen identifizieren und nutzen, um so ein erfülltes und glückliches Leben zu führen. Durch das Erlernen einer optimistischen Grundeinstellung können sie Situationen anders wahrnehmen und mit mehr Zuversicht und Hoffnung bewältigen. Sie erfahren, wie Sie Stress abbauen und ihre Lebensfreude steigern.



Referentin: Martina Reiterer MBA

(akadem. Mental Coach, Präventions- und Neuro Somatic Coach, psychologische Beraterin, Sehtrainerin, Lachtrainerin)

Termin: Donnerstag, 26. Sept. 2024, 17.00–20.00 Uhr

Kosten: 27,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

12 | Kreative Schreibwerkstatt zur Persönlichkeitsentfaltung

Unsere Gedanken gestalten unsere Zukunft

Schreiben mit allen Sinnen, angeregt durch die Jahreszeiten, mit Beispielen aus der Literatur oder der Musik, anhand von Bildern oder durch eine Meditation, durch Bewegung, verschiedene Anregungen in Lyrik und Prosa. Durch das kreative Schreiben lösen wir Schreibblockaden, geben unserem Unterbewusstsein eine Stimme und stellen erstaunt fest, was wir auf Papier geschrieben haben. Wir kommen in den „flow“, lassen unseren Verstand ruhen und hören auf unsere innere Stimme, die sich zum Ausdruck bringen möchte. Das Lesen in der Gruppe bringt weitere Anregungen und Feedback zu den Texten. Die unterschiedlichen Zugänge zu den Themen erstaunen immer wieder und bereichern unseren Horizont.



Referentin: Marlen-Christine Kühnel (Sprach- und Wirtschaftsstudium, Schriftstellerin, Herausgeberin von Lyrik und Belletristik, Eventmanagerin, Leiterin von kreativen Schreibwerkstätten und Veranstalterin des „Literatursalons im Palais“)

Termine: Freitag, 10.00–14.00 Uhr

5 Einheiten: 27. Sept., 11. Okt., 15. Nov. 6. Dez. 2024, 24. Jan. 2025

Kosten: 120,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

13 | Fröhlicher Kreis- und Gruppentanz

Tanzen weckt unsere Freude und Lebendigkeit!

Es ist erwiesen: Tanzen fördert unsere Konzentration, unsere Koordination und Beweglichkeit, unsere Vitalität und im Besonderen unsere LEBENSFREUDE! Wir vergessen die Anforderungen des Alltags, Müdigkeit und Stress verringern sich. Musik aus aller Welt lädt Menschen jeder Altersgruppe zum Mittanzen ein. Im Kreis werden wir Teil einer Gemeinschaft. Fröhlich, beschwingt und auch berührt treten wir nach diesen Tanzabenden den Heimweg an.



Referentin: Vera Kamper (Dipl. Erwachsenenbildnerin, VHS-Referentin, Kindergruppenleiterin, LIMA-Seniorentainerin, Kreis- und Gruppentanzleiterin, GerAnimations-Trainerin)

Termine: Montag, 18.30–19.45 Uhr

5 Einheiten: 23. Sept., 21. Okt., 18. Nov., 2. Dez. 2024, 13. Jan. 2025

Kosten: 67,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

14 | Bewusstheit durch Bewegung®

Mehr Bewegungsfreiheit mit der Feldenkrais-Methode

Aus Sicht der Feldenkrais-Methode sind Haltung und Bewegung dann gut organisiert, wenn ein Mensch sich aus der Ruhe heraus leicht, präzise und anstrengungslos in jede beliebige Richtung bewegen kann. Diese tiefe und nachhaltige Wirkung wird als erhebliche Verbesserung des Allgemeinzustandes empfunden, führt gar zu Schmerzfreiheit und mehr Bewegungsbewusstheit.



Referentin: Barbara Hagg-Ratheiser (Zertifizierte Feldenkraispädagogin)

Termine: Dienstag, 16.15–17.45 Uhr und 18.00–19.30 Uhr

13 Einheiten: 24. Sept., 1., 8., 15., 22. Okt., 5., 12., 19., 26. Nov., 3., 10. Dez. 2024, 14., 21. Jan. 2025

Kosten: 162,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

15 | LIMA – Lebensqualität im Alter

Gedächtnis und Körper spielend trainieren

Lima ist ein spezielles Trainingsprogramm für Frauen und Männer ab 55, die körperliche, geistige und seelische Gesundheit für lange Zeit erhalten oder verbessern wollen. In fröhlicher Runde trainieren Sie Gehirn, Körper und Alltagsbewältigung. Bei regelmäßigem Besuch einer



LIMA – Trainingsgruppe werden Sie Ihre geistige, körperliche und seelische Fitness verbessern und so Ihre Lebensqualität erhalten oder sogar verbessern. Es ist eine gute Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen und dabei die eigene körperliche und geistige Gesundheit durch viele unterschiedliche Übungen zu stärken. Der regelmäßige Austausch in der Gruppe erweitert den eigenen Horizont, bringt neue Impulse zur Alltagsbewältigung und wird Ihre Lebensqualität erhöhen.



Referentin: Monika Orschulik

(LIMA-Trainerin, Dipl. Erwachsenen- und Elternbildnerin)

2 Kursangebote:

Termine: Montag 9.30–11.30 Uhr und 14.30–16.30 Uhr

Kurs 1: 30. Sept., 7., 14., 21. Okt. 4. Nov. 2024

Kurs 2: 25. Nov., 2., 9. Dez. 2024, 13., 20. Jan. 2025

Kosten: 55,-/ Kurs

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

16 | Ayurveda – Abendessen

Meine Ernährung ist meine Medizin

Ayurveda ist die Wissenschaft vom langen, gesunden und glücklichen Leben. Sie schenkt uns viele Rezepte, mit denen unser Leben gut gelingen kann. Es erwartet Sie ein bekömmliches und leichtes Abendessen als Vorbereitung für eine erholsame Nachtruhe. Herzlich Willkommen zu einem alle Sinne ansprechenden Abend mit wunderbaren Einblicken in die Kunst der ayurvedischen Küche in ihrer großen Vielfalt. Inklusive Handout mit Rezepten zum Nachkochen.



Referentin: DGKS Doris Tropper-Höfer (Ayurveda Köchin, Craniosacrale Energiearbeit, Dipl. Kinesiologin, Dipl. Humanenergetikerin)

Termin: Montag, 30. Sept. 2024, 17.30–20.30 Uhr

Kosten: 47,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

17 | Die wunderbare Welt des Aquarells

Tierportraits malen

Aquarellbilder kommen oftmals so leicht, luftig und locker gemalt daher... aber wie geht das? Aquarellfarbe entfaltet ihren Charme und ihre Lebendigkeit in locker gesetzten Farbflächen an der richtigen Stelle. In diesem Kurs wollen wir uns Tierportraits widmen, ihre Anatomie studieren und in ansprechenden Farben zu Papier bringen. Anfänger:innen und Fortgeschrittene lernen die Aquarellfarbe, ihre Eigenschaften und Vorzüge kennen. In Schritt für Schritt-Anleitungen bauen wir unser Motiv von der Bleistiftskizze bis zur Ausarbeitung in Aquarell auf. Diese Technik wird Ihnen viele Möglichkeiten eröffnen: Spontanes Skizzieren unterwegs ebenso wie detailreiche Zeichnungen im Atelier oder zuhause. Es braucht nur etwas Zeit und Geduld, sich in der Welt des Aquarellmalens zurechtzufinden – Sie werden begeistert sein!



Referentin: Sandra Biskup (Illustratorin & Zeichnerin)

7 Einheiten: 1., 8., 22. Okt., 5., 12., 19. Nov., 10. Dez. 2024

Kosten: 135,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

18 | Empowerment mit TCM & Mikronährstoffen

Ressourcenorientierter Workshop für nachhaltige Gesundheit

„In der Ruhe liegt die Kraft.“ (Konfuzius, 500 v.Chr.) Empowerment fördert unsere Stärken, unsere Autonomie und Selbstbestimmung. Oft fühlen wir uns machtlos, leiden unter innerer Unruhe, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen, oder sind von Sorgen geplagt und haben Schwierigkeiten damit, den Alltagsanforderungen gerecht zu werden. In diesem Workshop befassen wir uns intensiv mit unseren persönlichen Energiequellen und lernen wunderbare Methoden aus der TCM kennen, die uns dabei unterstützen, ruhig, kraftvoll und in Zufriedenheit unseren Alltag zu leben. Ziel des Workshops ist es, wieder ein Bewusstsein für die eigenen Ressourcen zu schaffen und mit den Methoden der TCM & Mikronährstoffen unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit nachhaltig zu stärken – für mehr Energie & Leistungsfähigkeit in unserem ganz persönlichen Rhythmus!



Referentin: Michal Silbiger BEd.

(Heilpraktikerin mit Schwerpunkt TCM, NUAD-Praktikerin)

Termine: Mittwoch, 2. und 9. Oktober 2024, 18.00–21.00 Uhr

Kosten: 60,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

19 | Fit für Junggebliebene

Abwechslungsreiches Training für körperliches und geistiges Wohlbefinden

Haben Sie manchmal darüber nachgedacht, mehr für Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu tun? Möchten Sie fit und kräftig im Alltag sein?

Wir sprechen Menschen in der 2. Lebenshälfte an, die sich gerne in einer netten Gruppe bewegen wollen. Im Kurs lernen Sie, Ihre Körperhaltung, Bewegungsabläufe, Kräftigung und Entspannung zu verbessern. Gemeinsam mit anderen etwas für sich selbst zu tun, bereitet Freude und kann vielerlei Beschwerden, in jedem Alter, vorbeugen. Wer rastet, der rostet! GEHN WIR'S AN!



Referentin: Karin Haiden

(Dipl. Senior:innen Gesundheitstrainerin, Kursleiterin)

Termine: Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr

7 Einheiten: 3., 10., 24. Okt., 7., 14., 28. Nov., 5. Dez. 2024

Kosten: 90,–

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

20 | Schreiben nach literarischen Vorlagen

Bücher der Weltliteratur inspirieren zu eigenen Texten

Ausgesuchte Werke der Gegenwarts- und Weltliteratur werden vorgestellt, auszugsweise gelesen und regen so zum eigenen Schreiben in Lyrik und Prosa an. Ziel ist es, mein literarisches Wissen zu erweitern, neue Schriftsteller und Schriftstellerinnen kennen zu lernen, die mich von meinem „eigenen, gewohnten“ Schreibstil in andere Richtungen lenken und erstaunt stelle ich fest, was ich geschrieben habe.



Referentin: Marlen-Christine Kühnel

(Kulturschaffende, Schriftstellerin, Herausgeberin literarischer Fotokalen-der, Lyrikbände und Romane. Eventmanagerin und Moderatorin. Leiterin kreativer und literarischer Schreibwerkstätten)

Termine: Donnerstag, 3. Okt. und/oder 21. Nov. 2024, 15.00–18.00 Uhr

Kosten: 23,–

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

21 | Ein Tag zum Schreiben ist ein Tag für Dich!

Viele bunte Schreibimpulse beflügeln die Fantasie und lassen federleicht Geschichten entstehen.

Gemeinsam schreiben, lesen, lachen, besinnen – so wird der Schreibtage zur Kraftquelle für alle. Am Ende des Kurses halten Sie selbst verfasste Texte in Händen, haben Freude und Selbstbewusstsein aus dem kreativen Schaffen geschöpft und konnten miterleben, wie beglückend der Austausch mit anderen Schreibenden sein kann.

Die Schreibtage sind für Schreibanfänger:innen wie für Profis gleichermaßen geeignet und können unabhängig voneinander einzeln gebucht werden.



Referentin: Sabine Spitzer-Prochazka MSc

(Psychotherapeutin, Sozialarbeiterin, Autorin)

Termine: Freitag, 4. Okt. 2024 und/oder 10. Jan. 2025, 9.00–16.00 Uhr

Kosten: 60,–

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at
oder Tel. 01/51 552-5108

22 | Stärkung der Selbstheilungskräfte

Bewegung – Musik – Meditation

Wie wäre es, wenn wir morgens ausgeruht, regeneriert und voller Tatendrang in den Tag starten könnten, mit Dankbarkeit, Energie und Lebensfreude. Mithilfe unserer körperlichen und geistigen Selbstheilungskräfte werden wir uns auf diese Spur begeben. Indem wir achtsam mit uns selbst sind, unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Gefühle richten, lernen wir mehr und mehr auf Signale zu hören. Wir gewinnen Vertrauen in unsere Selbstheilungskräfte. Größere Beweglichkeit, bessere Erdung und Zentrierung, verbessertes Gleichgewicht, Stärkung von Ausdauer und Widerstandsfähigkeit, Aufladen der Energiespeicher; Motivation, zu Hause zu praktizieren, und inneren Ausgleich zu finden sind einige Erfolge von Kursteilnehmer:innen.



Referentin: DGKS Doris Tropper-Höfer

(Craniosacrale Energiearbeit, Dipl. Kinesiologin, Dipl. Humanenergetikerin, Ayurveda Köchin)

Termin: Freitag, 4. Okt. 2024, 15.00–19.00 Uhr

Kosten: 39,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

23 | Buchbindeworkshop

Gestalten Sie ein Notizbuch mit Langstichbindung.

„Etwas ganz Wunderbares geschieht, wenn Du ein Stück Papier zur Hälfte faltest – es wird der erste Schritt auf der Reise zu einem Buch.“ (Paul Johnson) In diesem Workshop lernen Sie alle Materialien und Arbeitsschritte kennen, um ein Notizbuch in Langstichbindung herzustellen. Diese Bindung mit der dekorativen Naht ist unter anderem als Skizzenbuch, Rezeptbuch oder Fotoalbum geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Ein Skriptum mit den nötigen Materialien sowie den einzelnen Arbeitsschritten wird im Anschluss an den Workshop als E-mail verschickt.



Referentin: Mag.^a Melanie Mezera

(Psychologin, Kreativtrainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin, Autorin)

Termin: Samstag, 5. Okt. 2024, 10.00–14.00 Uhr

Kosten: 57,- und 6,- Materialbeitrag (Materialbeitrag wird vor Ort eingehoben)

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

24 | Was wäre leichter ...

Mit TRAGER® Mentastics zur mühelosen Aufrichtung

Wie wäre es, wenn jeder Handgriff, jede täglich zu verrichtende Arbeit, vom Zähneputzen, über Küchenarbeit zum Schreiben am PC zum Tanz werden würde? Voll Leichtigkeit und Freude? Du tanzt dein Leben und dein Leben tanzt durch dich hindurch. Nach einem Vortrag im letzten Semester gibt es nun die Möglichkeit, regelmäßig mit TRAGER® Mentastics zu spielen. Arme werden geschwungen, und Wellen tanzen durch den Körper. Diese mühelose Art, sich zu bewegen, kann in den Alltag integriert werden. In Kontakt mit sich selbst und mit der Schwerkraft ist es möglich, lange in einem gesunden, vitalen, und alterslosen Körper zu leben.



Referentin: Mag.^a Ingrid Hörlezeder MEd

(Musik und Bewegungspädagogin, Somatic Movement Therapist, TRAGER® Praktikerin, Tutorin und Lehrerin)

Termine: Montag, 9.30–11.00 Uhr

9 Einheiten: 7., 14., 21. Okt., 4., 11., 18., 25. Nov., 2., 9. Dez. 2024

Kosten: 108,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

25 | Augentraining – Aufbauworkshop

Der Kick für die Sehkraft

Nach dem Motto „Übung macht den Meister“ konzentriert sich dieser Aufbau-Workshop darauf, dass stetiges Üben einen entscheidenden und nachhaltigen Einfluss auf die Augengesundheit und auf die Sehkraft hat. Die Teilnehmenden führen nach diesem Aufbau-Workshop bereits erlernte Augenübungen selbstständig und korrekt durch. Sie haben neue Augenübungen kennengelernt (z. B. für Kurz-, Weit- und Altersweitsichtigkeit). Durch Impulse zur Steigerung der Motivation aber auch durch Erfolgsgeschichten können Sie die Augenübungen noch besser in den Alltag integrieren. Sie verstehen, wie diese Übungen die Flexibilität und Stärke Ihrer Augenmuskeln fördern und Ihre Sehkraft langfristig verbessern können.



Referentin: Martina Reiterer MBA

(akadem. Mental Coach, Präventions- und Neuro Somatic Coach, psychologische Beraterin, Sehtrainerin, Lachtrainerin)

Termin: Donnerstag, 10. Okt. 2024, 17.30–20.30 Uhr

Kosten: 27,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

26 | Singkreis “Just come together and sing!”



Du hast schon viel zu lange nicht mehr gesungen? Dann – Herzlich willkommen! An diesen Nachmittagen werden wir einfache Lieder singen, die wirklich jeder: ganz leicht erlernen und mitsingen kann. Wir singen in verschiedenen Sprachen und ohne Noten.

Fülle.Ernte.Freude.Dank

Gemeinsam fröhlich die Stimme erheben.

Lieder für unsere schöne Mama Erde. Lieder mit viel Freude über die Fülle, die uns im Sommer so reichlich geschenkt worden ist und auch noch im kommenden Herbst mit Lebensfreude nährt.

Termin: Samstag, 12. Okt. 2024, 15.00-18.00 Uhr

Neubeginn.Ein klingender Anfang

Singend die guten Vorsätze ins Leben rufen.

Wieder mehr singen, und öfter fröhliche Menschen treffen? Gehört das immer wieder auch zu deinen Neujahrs-Vorsätzen? Dann bist du hier genau richtig! Herzlich willkommen an diesem Sing- Nachmittag zum Jahresanfang, an dem sich viel auf Neubeginn beziehen wird.

Termin: Samstag, 11. Jan. 2025, 15.00–18.00 Uhr



Referentin: Karin Steger

(Singkreisleiterin, Stimm- und Sprechtrainerin, Sängerin und Sprecherin)

Kosten: 35,-/Nachmittag

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

27 | Getanzter Jahreskreis



Die Schätze der Jahreszeiten tanzen

Herbstliche Tanzfreuden

Herbst. Zeit der Dankbarkeit, der Fülle, des Segens.

Freudvolle Kreistänze, Geben und Nehmen, geteilter Segen, bewegte Meditation

Termin: Montag, 14. Okt. 2024 18.15–20.20 Uhr

Weihnachtliche Tanzfreuden

Tanzend ein Licht in sich entzünden und mit leuchtendem Herzen inmitten des Weihnachtswunders ankommen!

Lichtertänze, Weihnachtslieder und -tänze, stimmungsvolle Texte

Termin: Montag, 9. Dez. 2024 18.15–20.20 Uhr

Winterliche Tanzfreuden

Die Schätze des Winters ertanzen.

Den Tanzkreis als Quelle von Wandel und Neubeginn entdecken, sanften Freuden dankbar Raum geben, hoffen und Neues wagen.

Meditative und sanft beschwingte Kreistänze – friedvoll, verbindend, berührend.

Termin: Montag, 27. Jan. 2025 18.15–20.20 Uhr

Keine Vorkenntnisse nötig



Referentin: Andrea Löw

(Integrative Tanzpädagogin, Leiterin für Therapeutischen Tanz, Dipl. Erwachsenenbildnerin)

Kosten: 20,-/Abend

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

28 | (Impro-)Theaterspielen für Seniorinnen und Senioren

Kreativität entdecken und gemeinsam Theaterspielen

„Theaterspielen – kann ich das überhaupt?“ Ja! Denn Kreativität, Ideen und Fantasie schlummern in uns allen und warten nur darauf, geweckt zu werden. Gemeinsam entwickeln wir Szenen, Figuren und Geschichten und füllen diese mit Leben.

Beim Improvisieren, dem aus-dem-Bauch-heraus-miteinander-Spielen, beim Schreiben, Ausprobieren und Bewegen entstehen schöne gemeinsame Momente und Freundschaften. Jede:r ist dabei willkommen, wie er/sie ist. Die Freude am gemeinsamen Spielen steht im Vordergrund. Offene Räume entstehen, in denen alles sein und entstehen darf. Auf diese Weise können Spielende ihre Kreativität, Fantasie, Neugierde und das Spielen wiederentdecken. Angesprochen sind Seniorinnen und Senioren ohne Altersvorgabe.



Referentin: Mag.^a Barbara Grütze

(Zert. Theaterpädagogin, Theaterschaffende und selbst begeisterte Theaterspielerin)

Termine: Mittwoch, 9.30–11.00 Uhr

6 Einheiten: 16., 23. Okt., 6., 20., 27. Nov., 4. Dez. 2024

Kosten: 82,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

29 | Lesung Rudi Anschöber: Wie wir uns die Zukunft zurückholen



Ein Buch, das Mut macht: Handeln statt resignieren

2040: Unser Leben ist besser geworden. Eine scheinbar kuriose Behauptung angesichts der Krisen, die wir in der Gegenwart erleben. Rudi Anschöber zeigt in seiner ebenso Hoffnung machenden wie realistischen Zukunftserzählung: Wir können es guthaben. Anschöber ist überzeugt: Es ist nicht die Zeit für Resignation, es ist nie zu spät für den Traum der Veränderung. Diese auf Wissenschaft, Fakten und Optimismus setzende Vision zeigt, wie ein gutes Leben mit der Klimawende aussehen kann – und wie es möglich wird. Unverklärt, der Realität ins Auge sehend, Mut machend. Ein Buch, das wir alle brauchen.

Referent: Rudi Anschöber

(Lehrer, Journalist, Landesrat für Klimaschutz und Integration in OÖ, 2020–2021 Sozial- und Gesundheitsminister, Vortragsredner, Autor und Berater)

Termin: Mittwoch, 16. Okt. 2024, 19.00 Uhr

Kosten: 17,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf,
Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

30 | Im Dialog bleiben

Konstruktiver Umgang mit unterschiedlichen Haltungen und Weltanschauungen

Wie begegnen wir Menschen mit (Vor-)Urteilen, Einstellungen und Weltbildern, die sich radikal von unseren unterscheiden? Wie können wir – trotz aller Gegensätze – einen wertschätzenden und konstruktiven Dialog miteinander führen? In diesem Seminar werden wir Elemente der „Gewaltfreien Kommunikation“ von M. Rosenberg kennenlernen, die helfen, einen Dialog auf wertschätzende Weise zu führen. Anhand von konkreten Fällen werden wir üben, Anderen in ihrer Vielfalt und Unterschiedlichkeit zu begegnen, ohne unsere eigenen Werte aufzugeben, und im Konfliktfall einen effektiven Beitrag zur Deeskalation und zum gegenseitigen Verständnis zu leisten.



Referentin: Mag.ª Dominique Kerschbaumer-de Valon (Sprach- und Kommunikationstrainerin, psychologische Beraterin und Supervisorin, in eigener Praxis und für verschiedene Institutionen tätig)

Termin: Samstag, 19. Okt. 2024, 9.00–17.00 Uhr

Kosten: 75,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

31 | Duftende Gefühle: Ätherische Öle und unsere Emotionen

Eine Duftreise für mehr Lebensfreude, Zufriedenheit und innere Balance

Entdecken Sie, wie Sie mit der Kraft der Natur Ihre Stimmung heben, Stress lindern, Gelassenheit fördern und so Ihre Gesundheit erhalten können. Tauchen Sie ein in die duftende Welt naturreiner ätherischer und fetter Pflanzenöle sowie Hydrolate und erfahren Sie, wie wir sie gezielt zur Förderung unseres Wohlbefindens einsetzen können! Am Ende nehmen Sie viel Wissen und wertvolle Tipps mit für Ihren Alltag: Sie haben einen Überblick, welche Düfte Ihre Stimmungslage beeinflussen und wie Sie ätherische Öle einfach und effektiv anwenden können.



Referentin: Mag.ª Susanne Ettenauer

(Zertifizierte Aroma- und Duftberaterin, MAScent® Professional)

Termin: Mittwoch, 23. Okt. 2024, 18.30–20.30 Uhr

Kosten: 20,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

32 | Großeltern 2.0

Was Großeltern von heute wissen sollten ...

Eltern von heute sind manchmal schon sehr komisch. Warum machen die denn vieles so anders als frühere Generationen? Und welche Rolle haben Großeltern heutzutage im Familiengefüge? Dazu besprechen wir unter anderem die Beweggründe der heutigen Elterngeneration und welche wissenschaftlichen Grundlagen wir heutzutage für die Erziehung zur Hand haben. Hier ist Platz für Sorgen und Fragen und auch die Überlegung, wie ein Zusammenwirken von Eltern und Großeltern gut harmonisieren kann, denn die Enkelkinder können von aktiv beteiligten Großeltern sehr profitieren. Und schlussendlich verbindet uns alle ja schon mal eines: die Liebe zu unserem Nachwuchs.



Referentin: Denise Winkler BSc. (Dipl. Familienbegleiterin, Elementarpädagogin, Fachreferentin in der pädagogischen Erwachsenen- und Elternbildung)

Termin: Donnerstag, 24. Okt. 2024, 14.30–17.00 Uhr

Kosten: 25,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

33 | Mikronährstoffe in der TCM-Ernährung

„Eine Krankheit kann viele Väter haben, die Mutter ist immer die Ernährung.“ (chin. Sprichwort)

Haben Sie sich auch schon oft gefragt, was man eigentlich essen sollte, um gesund und vital zu bleiben? In der TCM-Ernährung werden Nahrungsmittel nach bestimmten Kriterien ausgewählt und gezielt eingesetzt. Darüber hinaus kann es durchaus sinnvoll sein, den Körper in bestimmten Lebensphasen mit hochwertigen Mikronährstoffprodukten zu unterstützen. Bei diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes zur gezielten Auswahl und Anwendung von Nahrungsmitteln nach ganz bestimmten Kriterien der TCM. Weiters werden wir uns mit dem Thema „Mikronährstoffe“ befassen und herausfinden, was sie bewirken können und wann es Sinn macht, diese einzusetzen. Einige leicht umsetzbare Tipps können Sie sich gleich mit nach Hause nehmen und ausprobieren!



Referentin: Michal Silbiger BEd. (Heilpraktikerin mit Schwerpunkt TCM & Darmgesundheit, TCM-Ernährungsberaterin)

Termin: Montag, 4. Nov. 2024, 18.00–20.00 Uhr

Kosten: 20,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

34 | Kleine Köpfe ticken anders

Welche Auswirkung kindliche Hirnentwicklung auf die Erziehung hat

Mit Hilfe von Echse, Pavian und Eule Zorn, Trotz und Wut bei Kindern souverän meistern
Das Wissen um die kindliche Hirnentwicklung anhand der bildhaften Vergleiche mit Tieren hilft, bei zukünftigen Erziehungssituationen verständnisvoller auf Kinder einzugehen.



Referentin: Mag.ª Sabine Rautek

(Sonder-, Heilpädagogin, Craniosacralarbeit, 4-fache Mutter)

Termin: Mittwoch, 6. Nov. 2024, 18.00–20.00 Uhr

Kosten: 17,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

35 | Wirkung der Worte

Stressfrei durch Worte: Gelassenheit zum Mitnehmen!

Die Wirkung bewusster Sprache für mehr Gelassenheit. Im Seminar beschäftigen wir uns damit, wie Worte auf unser Stressempfinden und das unseres Umfeldes wirken. Und wir entwickeln einen Wortschatz für mehr Gelassenheit und Lebenszufriedenheit.

Durch bewusste Sprache schaffen wir Entspannung, verbessern zwischenmenschliche Beziehungen und steigern unsere Lebensqualität. Nach dem Seminar wirst du die Macht der Worte erkennen und nutzen können, um ein erfülltes und zufriedenes Leben zu führen.



Referentin: Michaela Sauer

(Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Autorin, Dipl. Erziehungsberaterin, Kommunikationstrainerin)

Termin: Donnerstag, 7. Nov. 2024, 17.30–20.30 Uhr

Kosten: 30,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

36 | Trauer begegnen

Einführungsseminar Trauerbegleitung

nach den Richtlinien der Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung BAT*

Abschied, Tod und Trauer begleiten uns durch unser ganzes Leben und doch versuchen wir diese Realität zu verdrängen. Sich bewusst mit diesem Themenkreis auseinander zu setzen, sich auf das Thema einzulassen, nimmt Angst.

Inhalt: Selbsterfahrung und Reflexion im Zusammenhang mit Krisen, Trauer und Verlust; Einblick in die Hospizarbeit; Grundlagen der Gesprächsführung der Trauerbegleitung; Grundhaltung des Begleitens; Grundlagen der Trauertheorie; Psychosoziale Angebote in der Versorgung im Bereich Sterben, Tod und Trauer.

Das Einführungsseminar ermöglicht den Zugang zum Aufbaulehrgang Trauerbegleitung und entspricht den Ausbildungskriterien der Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung BAT Österreich

Termine: Freitag und Samstag, 9.00–17.00 Uhr

4 Einheiten: 8., 9., 22., 23. Nov. 2024



Referent:innen: Mag.ª Kathrin Unterhofer

und das Team der Kontaktstelle Trauer, Caritas ED Wien

Kosten: 390,-

Max. TN-Zahl: 16

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: Kontaktstelle Trauer,

kontaktstelletrauer@caritas-wien.at, Tel. 01-515 52-3099



37 | Sei Dein eigener Glückspilot

Die Kraft der Positiven Psychologie: Stress- und Burn-out Prophylaxe

Fühlst du dich lustlos? Bist du schnell genervt? Hängst du in der Stressspirale fest? Willst du mehr Freude und Leichtigkeit in deinem Leben? Positive Haltung und negative Gefühle – schließt das eine das andere aus? Mit Spaß und praktischen Übungen werden wir in diesem Workshop lernen, die fünf Tools der Positiven Psychologie dazu zu nützen, Lebensschwierigkeiten unter neuen Blickwinkeln zu betrachten und mit Krisen effizienter umzugehen. Kurzum - ein „Anti-Stress Seminar“... Jeder:r Teilnehmende:r bekommt ein anregendes Unterlagen-Heftchen. Wir können nicht immer steuern, was uns passiert. Aber wir können immer steuern, wie wir darauf reagieren.



Referent: Mag. Jacob Klein (Psychologe, Coach, Humor- und Kommunikationstrainer, Paarberater, spezialisiert auf Positive Psychologie und Stressbewältigung, (Israel & Österreich)

Termin: Samstag, 9. Nov., 9.30–17.30 Uhr
und Sonntag, 10. Nov. 2024, 9.30–13.00 Uhr

Kosten: 130,-

Achtung anderer Ort: Stephansplatz 3, 2. Stock, Seminarraum

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

38 | Tanzend die eigene Mitte finden

Meditative Kreistänze zu Bachblüten, Heilkräutern und Natur

Wir tanzen ruhige und auch schwingvolle meditative Kreistänze, die uns durch ihre Choreografie, die Wirkung der Musik und die Energie der Bachblüten und Heilkräuter in unsere Mitte bringen. Es entsteht beim Tanzen ein harmonisierendes Energiefeld.

Neben Bachblüten- und Heilkräutertänzen tanzen wir auch zu Mondphasen, Bäumen, Jahreszeiten und den vier Elementen Feuer, Wasser, Erde, Luft. Die Freude an Musik und Bewegung steht für uns im Vordergrund. Wir können innerlich zur Ruhe kommen, Kraft für den Alltag schöpfen und aktiv etwas für unser Wohlbefinden tun. Wer gehen kann, kann auch tanzen! Um mit uns zu tanzen, brauchen Sie weder Tanzerfahrung noch eine:n eigene:n Partner:in. Wir tanzen in der Gruppe.



Referentin: Mag.^a Heidemarie Walbert
(Tanzleiterin für meditative Kreistänze)

Termine: Montag, 11. Nov. und/oder 20. Jan. 2025, 19.00–21.00 Uhr

Kosten: 17,-/Abend

Achtung anderer Ort: Donaacity-Kirche/Untergeschoß, Donaacitystraße 2, 1220 Wien, U1-Station Kaisermühlen

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

39 | Line Dance für Jede:n

„Tanz als größte Form der Lebensfreude“

Du liebst Musik und hast Lust, dich in Schwung zu bringen? Dann komm zum Line Dance, denn JEDE:R kann Line Dance tanzen! Wir tanzen Choreographien zu modernen und klassischen Line Dance Liedern. Jedes Lied hat andere Elemente und diese sorgen für ausreichend Abwechslung! Es ist etwas Rhythmusgefühl notwendig, um mit Freude deine Koordination, dein Gedächtnis und deinen Bewegungsapparat herauszufordern. Mit der Teilnahme an den Einheiten wirst du dich immer selbstsicherer auf neue Tanzmuster einlassen können und dich dabei unbeschwert und voller Energie fühlen. Es macht nicht nur Spaß, auch deine Haltung und dein Gedächtnis werden sich verbessern. Lass dich darauf ein, Tanzschritte und Kombinationen zu erlernen und gemeinschaftlich an diesen zu wachsen!



Referentin: Johanna Hentrich-Paul (Gesangspädagogin, Tanzlehrerin, Line Dance, Jazz Dance, Ballett, Steptanz, Musiktheater-Darstellerin)

Termine: Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr

5 Einheiten: 13., 20., 27. Nov., 4., 11. Dez. 2024

Kosten: 75,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

40 | Tanztag für die Seele

Heilsamer Tanz als Wegweisung, Kraft- und Freudenquelle

Einen Tag lang tanzen. Den eigenen Raum weiten, der Seele tanzend Flügel und Ausdruck verleihen. Sich berühren und beseelen lassen durch meditativ ausgleichenden und freudvollen Kreistanz. Elemente aus therapeutischem Tanz kennenlernen, außen in Bewegung bringen, was innerlich bewegt. Gefühle und Sehnsüchte erspüren und auf tänzerische Weise zum Ausdruck bringen. Für sich selbst und in haltgebender Gemeinschaft tanzen.

Herzöffnende Impulse, Reflexion, herzhafter Austausch, bewusste Wahrnehmung, Wachstum, Gemeinschaftserleben, Tanzen, auftanken, aufblühen und beseelt in den Alltag zurückkehren

Referentin: Andrea Löw

(Integrative Tanzpädagogin, Leiterin für Therapeutischen Tanz, Dipl. Erwachsenenbildnerin)

Termin: Mittwoch, 13. Nov. 2024, 9.00–16.30 Uhr

Kosten: 85,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108



41 | SICHER bewegt älter werden

Sturzprophylaxe, Koordination, körperliche und geistige Beweglichkeit im Alltag

Sie wollen fit und aktiv durchs Leben gehen, Ihr Gleichgewicht schulen und Stürzen vorbeugen? Großartig! Es ist nie zu spät, anzufangen! Am Ende des Kurses sind Sie ausgestattet mit zahlreichen Ideen und Möglichkeiten, die vorgestellten Gleichgewichts- und Koordinationsübungen in Ihren Alltag zu integrieren. Sie wissen, wie Sie durch kurze gezielte Übungen in wenigen Minuten am Tag Stürzen und Verletzungen vorbeugen können. Außerdem haben Sie am Ende des Workshops auf jeden Fall jede Menge gelacht.



Referentin: Mag.^a Barbara Schick (zertifizierte body n'brain Trainerin)

Termin: Donnerstag, 14. Nov. 2024, 15.00–16.30 Uhr

Kosten: 20,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

42 | In den Gärten des Glaubens

Gartenkultur und Religion

„Kreuzgang, Blumen und das Paradies.“ Unter diesem Motto führt die Bilderreise zu Gärten in Europa, die mit unserem religiösen Glauben eng verbunden sind. Die abendländische Klosterkultur ist ein wichtiger historischer Pfeiler unseres Gartenbaus und der Gartenkunst. Doch die Verbindungen zwischen Religion und Garten sind vielfältiger als man auf den ersten Blick glaubt. Das zeigt beispielsweise ein Blick in das Alte Testament, das mehrere Weltreligionen (mit-)geprägt hat. Die Reise in Bildern ermöglicht uns, die vielfältigen Wechselwirkungen zwischen Religion und Garten zu erkennen.



Referent: Dipl.-Ing. Dr. Christian Hlavac

(Gartenhistoriker und Landschaftsplaner)

Termin: Dienstag, 26. Nov. 2024, 18.30–20.00 Uhr

Kosten: 17,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

43 | Happy Stones

Farbenfrohe Mandalas malen

Mandalas wurden bereits zu Urzeiten gemalt. Ein Kurs zur eigenen kreativen Inspiration, zur Beruhigung in stürmischen Zeiten und zum Entspannen im Alltag. Du möchtest jemandem ein schönes selbst hergestelltes persönliches Geschenk machen? Du liebst Farben oder möchtest dein Zuhause mit einem neuen Dekorationsstück ergänzen? Dann bist du in diesem Workshop genau richtig. Mandala Steine sind wunderschöne handgemachte Geschenke und zur dekorativen Verwendung geeignet. Mit der Punktmalerei kann man farbenfrohe Mandalas auf Steine, Herzen, etc. malen. Eine sehr meditative Arbeit, bei der man gut Energie tanken kann. Bitte mitbringen: Malschürze



Referentin: Sabine Schimani

(seit 2012 Unterrichtstätigkeit in verschiedensten Bildungshäusern in ganz Österreich, Ausbildung als Art Clay Silver Teacher)

Termin: Donnerstag, 28. Nov. 2024, 16.30–20.30 Uhr

Kosten: 35,- plus Materialkosten für Farben 5,- plus je nach Bedarf für Steine, Herzen, etc. in diversen Größen ab 4,50 bei der Kursleiterin zu

entrichten

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

44 | Damit das Lernen zu Hause nicht zur Qual wird

Konzentrationshelfer und Gehirntraining für den Alltag mit Kindern

Bessere Noten? Mehr Konzentration? Entspannt Hausübung machen? Klingt alles wie ein Märchen? Hier gibt es jede Menge Input, wie das Wirklichkeit werden kann. Am Ende dieses Workshops wissen Sie, wie Sie Ihr Kind optimal dabei unterstützen, konzentriert zu arbeiten, Lernstoff effizient aufzunehmen und wie Sie Lernpausen nützen können, um das Gehirn zu aktivieren und zusätzliche Synapsen zu bilden. Sie verstehen, was beim Lernen im Gehirn passiert und können dementsprechend auf die Bedürfnisse Ihres Kindes reagieren.



Referentin: Mag.^a Barbara Schick

(zertifizierte body n'brain Trainerin, AHS-Lehrerin)

Termin: Donnerstag, 28. Nov. 2024, 18.30–20.00 Uhr

Kosten: 20,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108



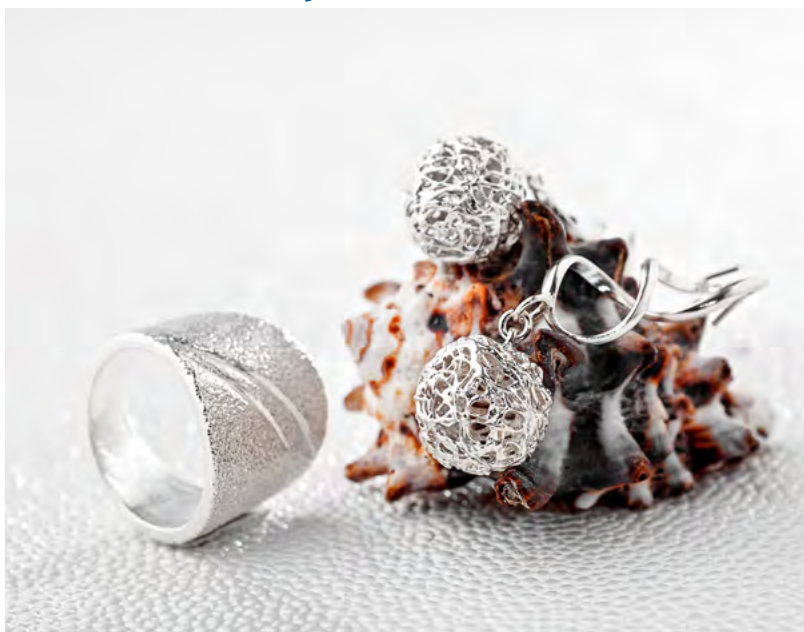
Bildungsinitiative für Frauen
Erwachsenenbildung der Erzdiözese Wien

» Als Christinnen und Christen haben wir den Auftrag in unserem Umfeld und in der Gesellschaft zu wirken. Damit wir den Herausforderungen unserer Zeit mit Hoffnung, Zuversicht und Lösungswegen begegnen, braucht es Wissen und Verständnis für die Zusammenhänge. Dabei leistet ANIMA – die Bildungsinitiative für Frauen einen wichtigen Beitrag. Nur wenn ich weiß, was mich trägt und worum es geht, kann ich reflektiert und standfest sein. «

Kardinal Christoph Schönborn

Telefon: +43 1 515 52-3352 · anima@edw.or.at · www.anima-bildung.at

45 | Individueller echter Silberschmuck aus Art Clay Silver



Workshop

Ein schönes echtes selbst handgefertigtes Silberschmuckstück für deine Liebsten oder auch einfach für dich selbst? Hier kannst du an einem Tag einige Silberschmuckstücke selbst mit einer neuen leichten Technik anfertigen. Art Clay Silver ist eine Technik, mit der du echten Silberschmuck wie Ohrringe, Anhänger und Ringe auf einfache Weise selbst kreieren kannst. In diesem Workshop lernst du die Grundtechniken, um mit Silver Art Modelliermasse, Paste oder Spritzmasse selbst gestaltete Silberschmuckstücke herzustellen. **Bitte mitbringen:** frische oder getrocknete Blätter aus der Natur Nach diesem Kurs wirst du mit Freude deine echten selbst angefertigten Silberschmuckstücke bereits tragen können.



Referentin: Sabine Schimani (seit 2012 Unterrichtstätigkeit in versch. Bildungshäusern in ganz Österreich, Ausbildung als Art Clay Silver Teacher)

Termin: Freitag, 29. Nov. 2024, 13.00–20.00 Uhr

Kosten: 85,- plus Material (je nach Bedarf ca. 70,- | 90,-) ist nicht in den Workshopkosten enthalten. 10g Silber kosten ca. 30,- und werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

46 | Nein sagen, ohne zu verletzen

Wie kommuniziere ich wertschätzend und nachvollziehbar meine Grenzen?

Jemandem eine Bitte abzuschlagen, fällt uns oft schwer. Wir befürchten, die andere Person zu kränken und unserer Beziehung zu schaden. Deshalb gehen wir häufiger über unsere Grenzen, als uns guttut. Wie können wir ein „Nein“ mit gutem Gewissen aussprechen? In diesem Seminar üben wir, unsere Grenzen wahrzunehmen, ehe diese überschritten werden. Wir lernen, wertschätzend mitzuteilen, wenn uns etwas zu viel wird und nachvollziehbar zu begründen, weshalb wir eine Bitte abschlagen. Damit erhöhen wir die Chancen, verstanden und mit unserem „Nein“ akzeptiert zu werden, ohne dass unsere Beziehungen darunter leiden. Darüber hinaus versuchen wir, konstruktive Lösungen anzubieten, bei denen die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt werden.



Referentin: Mag.^a Dominique Kerschbaumer-de Valon

(Sprach- und Kommunikationstrainerin, psychologische Beraterin und Supervisorin, in eigener Praxis und für verschiedene Institutionen tätig)

Termin: Samstag, 7. Dez. 2024, 9.00–17.00 Uhr

Kosten: 75,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

47 | Weihnachtszauber



Grußkarten für die festlichste Zeit des Jahres gestalten

Persönliche Worte dekorativ zu Papier gebracht: Nicht nur die Beschenkten erfreuen sich an selbstgestalteten Grußkarten zu jedem Anlass; die Tätigkeit des Zeichnens selbst versetzt uns in einen ruhigen, entspannten Zustand. Als Teilnehmer:in des Kurses lernen Sie Schriftarten kennen und formen Buchstaben zu Worten. Auf Postkarten platzieren wir die persönlichen Grüße und schmücken sie anlassbezogen mit dekorativen Mustern in stimmigen Farben mit Farbstiften und/oder Markern. Am Ende des Kurses nehmen Sie 1-2 persönliche Grußkarten mit nach Hause, die Sie gerne verschenken oder behalten können. Ihre Liebsten werden sich freuen!



Referentin: Sandra Biskup

(selbstständige Illustratorin und Grafikerin, Gründerin der „Urban Sketchers Vienna“)

Termin: Freitag, 6. Dez. 2024, 16.00–19.00 Uhr

Kosten: 38,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

48 | NUAD – Heilsame Berührung

... hilft loszulassen, Stress abzubauen und sich selbst neu zu erleben!

Lieben Sie Entspannung durch Berührung und Massage von einem vertrauten Menschen?

Durch Berührung, sanfte Dehnung und Streckung des Körpers werden bei der asiatischen Massagetechnik NUAD Blockaden gelöst, der Energiefluss wird aktiviert und das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung wiederhergestellt. Bei diesem Workshop erlernen Sie eine vollständige NUAD-Behandlung selbstständig durchzuführen! Alles, was Sie dazu brauchen, ist:



- eine vertraute Person, mit der Sie gerne eine NUAD-Behandlung erlernen möchten: Partner*in, Freund*in...sonstige Verwandte oder Bekannte!
- ein Leintuch und ein kleines Handtuch
- bequeme, langärmelige Kleidung
- Haarband bei langem Haar

Erleben Sie gemeinsam 4 Abende Erholung, Entspannung und Regeneration nach alter asiatischer Tradition!



Referentin: Michal Silbiger BEd.

(Heilpraktikerin mit Schwerpunkt TCM, NUAD-Praktikerin)

Termine: Mittwoch, 18.00–21.00 Uhr

4 Einheiten: 8., 15., 22., 29. Jan. 2025

Kosten: 98,- /Person

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zaunscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

49 | Buchbindeworkshop

Gestalten Sie ein Notizbuch mit klassischer Fadenbindung.

Schritt für Schritt wächst aus losen Papieren und Karton ein individuelles Notizbuch. In diesem Workshop lernen Sie alle Materialien und Arbeitsschritte kennen, um ein Notizbuch mit klassischer Fadenbindung herzustellen. Diese Bindung eignet sich besonders für ein Tagebuch, Notizbuch oder Skizzenbuch. Nach dem Workshop halten Sie Ihr selbstgebundenes Buch in Händen. Ein Skriptum mit den nötigen Materialien sowie den einzelnen Arbeitsschritten wird im Anschluss an den Workshop als Email verschickt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



Referentin: Mag.ª Melanie Mezera (Psychologin, Kreativtrainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin, Autorin)

Termin: Samstag, 11. Jan. 2025, 9.00–13.00 Uhr

Kosten: 57,- und 6,- Materialbeitrag
(Materialbeitrag wird vor Ort eingehoben)

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108



50 | Stimme – Sprechen – selbstbewusstes Auftreten

Training für einen besseren Auftritt – beruflich und privat

Trauen Sie sich des Öfteren nicht, Ihre ganze Persönlichkeit einzubringen? Wollen Sie an Stimme, Rhetorik und Auftreten arbeiten? Oder haben Sie einfach insgesamt das Gefühl, dass Sie diesbezüglich etwas verbessern wollen? Gemeinsam werden wir uns langsam dem Thema Stimme und Sprechen annähern. Zuerst mit ruhigen Atem-, - und Stimmübungen, dann gehen wir im Ensemble weiter in Richtung Auftreten, Performance. Wenn wir uns ruhig und sicher fühlen, können wir uns auch einzeln in Auftrittsübungen wagen und diese auch gegenseitig und geführt einschätzen lernen und üben. Verteidigung und Positionierung im positiven Sinne in Rede, Gegenrede und Performance wird ein großes Thema sein. Falls Interesse besteht, dürfen wir uns auch ein bisschen in kleinen Theaterimprovisationen versuchen. Ziel ist es, in einer geschützten Atmosphäre und mit einem rundum guten Gefühl zu lernen, sich mutig auszudrücken. Natürlich werden diese neu erlernten Fähigkeiten im Alltag (beruflich und privat) ihren Ausdruck finden.



Referentin: Mag.ª Julia Vogl

(Schauspielerin, Tänzerin, unterrichtet seit über 20 Jahren im Bereich Performance, Stimme, Sprechen, Theater und Tanz)

Termine: Mittwoch, 15. und 22. Jan. 2025, 18.30–20.30 Uhr

Kosten: 68,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

51 | Bodytalk

Dein Weg zu besserem Körpergefühl und bewussterem Essen

Fühlst du dich in deinem Körper rundum wohl? Oder ist da noch „Luft nach oben“...? Wie du zufriedener wirst, wie du gesünder und bewusster mit deinem Körper umgehst, das wollen wir in diesem Kurs gemeinsam erarbeiten. Spielerisch und kreativ werden wir uns mit der Beziehung zu unserem Körper auseinandersetzen, herausfinden, was er wirklich braucht und wie wir liebevoll mit ihm umgehen. Basierend auf der Psychologie des Essens werden wir Verhaltensmuster erkennen und individuelle Wege zur Veränderung erarbeiten. Gestärkt und motiviert wird es unser Körper danken!



Referentin: Sabine Spitzer-Prochazka MSc
(Psychotherapeutin, Sozialarbeiterin)

Termin: Freitag, 17. Jan. 2025, 9.00–16.00 Uhr

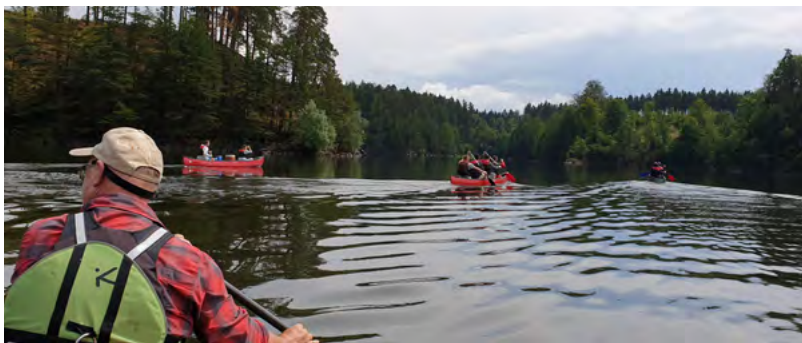
Kosten: 75,-

Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, Zauscherbgasse 4, 1210 Wien

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at
oder Tel. 01/51 552-5108

Bildung unterwegs

52 | Gleit-Zeit



Mit dem Kanu durch die „Fjorde“ des Waldviertels

Wir gleiten mit offenen Kanus durch die besondere Landschaft des aufgestauten Kamps oberhalb von Ottenstein, entlang von Buchten und Felsen; wir „erobern“ die Ruine Lichtenfels und genießen ein Picknick in der Natur. Keine speziellen Voraussetzungen, lediglich durchschnittliche körperliche Fitness, sowie Schwimm-Kenntnisse erforderlich - auch für Anfänger im Kanufahren geeignet. Wetterbedingt können sich Änderungen der Region/des Ablaufs ergeben bzw. kann es auch zu einer kurzfristigen Absage kommen.



Referenten: Walter Müller (Kanuguide) und Johann Schmidtberger (Kanuguide)

Treffpunkt: Rastenfeld, Parkplatz neben dem „Busbahnhof“ (= Adresse in google-maps)

Termin: Samstag, 21. Sept. 2024, 9.30 bis ca. 17.00 Uhr

Kosten: € 95,- inkl. Boots-/Paddel-/Schwimmwesten-

Verleih, Gruppenmaterial und Transfer

Anmeldeschluss: 10. September 2024. Mind. 8 / max. 16 Teilnehmer:innen

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

53 | Gstettnwanderung „Mit den Augen der Kinder“

Achtsame Wanderung mit Kindern und Erwachsenen durch die Praterauen bei Maria Grün

Laden Sie Ihre Kinder/ Enkelkinder ein, mitzukommen! Heute lassen wir uns von den Kindern führen! Kinder sind neugierig, gehen unvoreingenommen und spielerisch an ihre Umwelt heran. Die Welt mit Kinderaugen sehen ist für uns Erwachsene eine besondere Chance. Zwischen Maria Grün und Lusthaus wirkt die Praterau wie ein Dschungel: uralte Pappelgruppen, dichtes Unterholz, riesige Totholzstämme am Boden. Mit offenen Augen und Ohren gehen wir entlang der Naturdenkmäler Krebsenwasser und Mauthnerwasser und lassen uns von den Kindern die großen und kleinen Wunder der Natur zeigen. Vielleicht entdecken wir dabei das eigene Kind in uns und erleben so die Welt auf neue Art.

Leichter Weg, ca. 3km. Für alle, Großeltern und Eltern, mit und ohne Kinder ab 3 Jahren



Referentin: Maria Kvarda (Dipl. Erwachsenenbildnerin, Pilgerbegleiterin, Singgruppenleiterin, Naturvermittlerin)

Termin: Mittwoch, 2. Okt. 2024, 16.30-18.30 Uhr

Kosten: 20,-

Treffpunkt: Maria Grün in der Aspernallee, erreichbar mit 77A, 79A, 79B, U2, S80

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108



54 | Historische Bim-Fahrt

Von Erdberg über den Ring zur 10er Marie

Mit einer historischen Straßenbahn machen wir uns auf die Reise durch Wien. Aus ganz neuer Perspektive erleben wir die Stadt bequem von unseren Holzsitzen aus. Die Fahrt geht über den dritten Bezirk zum Belvedere, wir erleben modernes und barockes Wien ganz friedlich Seite an Seite. Anschließend geht es über den Ring, vorbei an den Höhepunkten der Ringstraße. Staatsoper, Hofburg und Parlament ziehen an uns vorbei und erzählen vom Prunk und der Schönheit der Architektur des 19. Jahrhunderts. Mit diesem Prachtboulevard sollte die Residenzstadt von Kaiser Franz Joseph verschönert werden. Der Abriss der Stadtmauern und der Verbau des sogenannten Glacis markierte ein neues Zeitalter für die Stadt. Es geht noch vorbei an der Brauerei Ottakring, um schließlich bei der „10er Marie“ zu enden. Hier wird die Tradition des Heurigen mit gutem Wein und klassischem Buffet weitergelebt.



Referentin: Susanne Herrmann

(langjährige Referentin im Bildungszentrum Floridsdorf, staatlich geprüfte Fremdenführerin)

Termin: Montag, 14. Okt. 2024, 16.00–17.00 Uhr

Kosten: 21,- inkl. Audioguide

Treffpunkt und Route: Ab Haltestelle Erdbergstraße, Adresse Schlachthausgasse Nr. 2-6, über Schwarzenbergplatz und Ring, zur Haltestelle Johannes-Krawarik-Gasse, direkt bei der 10er Marie in Ottakring, Ankunft um ca. 16.55 Uhr

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

55 | Buongiorno Vienna

Italienisches Wien

„Kennst du das Land, wo die Zitronen blühn?“ (J.W. von Goethe) Der Zauber Umbriens, ein Ausflug nach Rom, historische Grüße aus dem Veneto & Parma- und das „Letzte Abendmahl“ in Mailand & Wien. Eine italienische Reise voller Genuss & Geschichten – mitten in Wien! Freuen Sie sich auf eine stimmungsvolle Führung, welche die facettenreichen Verbindungen zwischen Bella Italia und unserer Stadt erlebbar macht.



Referentin: Melanie Thiemer
(Fremdenführerin)

Termin: Donnerstag, 26. Sept. 2024, 10.00 bis ca. 11.45
oder 16.00 bis ca. 17.45 Uhr

Kosten: 26,- inkl. Audioguides

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at

oder Tel. 01/51 552-5108

56 | 160 Jahre Wiener Stadtpark

Das Werk eines Leipziger Gartenkünstlers

Der erste große Park, der im Zuge der Schleifung der Wiener Befestigung entstanden ist, war gleichzeitig die erste größere öffentliche Grünanlage, die ausdrücklich für die Wiener Bevölkerung neu geschaffen wurde. Der Wiener Stadtpark steht für den Beginn bürgerlicher Selbstbestimmung in der Stadt. Blicken wir vor Ort gemeinsam zurück auf 160 Jahre Nutzungsgeschichte.



Referent: Dipl.-Ing. Dr.

Christian Hlavac

(Gartenhistoriker und Landschaftsplaner)

Termin: Freitag, 4. Oktober 2024, 16.30–18.30 Uhr

Kosten: 17,-

Treffpunkt: U4 Station Stadtpark, Ausgang Johannesgasse (gegenüber

Hotel Intercontinental)

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

57 | Kafka und Wien – Keine einfache Beziehung

Spaziergang anlässlich des 100. Todestags des berühmten Schriftstellers

Franz Kafka, 1883 in Prag geboren, besuchte Wien aus geschäftlichen und amourösen Gründen oder einfach nur auf der Durchreise. Gemocht hat er die einstige k.u.k. Hauptstadt nie, dennoch spielten sich wichtige Ereignisse seines kurzen Lebens hier ab. Dieser Spaziergang beleuchtet anlässlich des 100. Todestags des weltberühmten Schriftstellers dessen Beziehung zur Wiener Kulturszene, zu den Frauen sowie zum Zionismus und zeigt Orte, die Kafka in Wien besucht hat, auch wenn er nie dem Zauber dieser Stadt verfiel. Ironischerweise führte ihn als Todkranker auch seine letzte Reise in die unmittelbare Nähe, denn er verstarb 1924 ausgerechnet in einem Sanatorium in Kierling bei Klosterneuburg – eine fast kafkaeske Situation.



Referentin: Mag.^a Katharina Trost (staatlich geprüfte Fremdenführerin, Historikerin, Theaterwissenschaftlerin)

Termin: Mittwoch, 9. Okt. 2024, 10.00–12.00 Uhr oder 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 21,- inkl. Audioguide,

Treffpunkt: im „Jonas Reindl“ in der U-Bahn Station Schottentor, vor dem Anker beim Ausgang Schottengasse. **Ende:** Graben

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

58 | Grätzlspaziergang



Von der Siemensstraße nach Neu-Leopoldau

Seit dem Mittelalter verlief die Grenze zwischen den Dörfern Jedlersdorf und Leopoldau im Bereich der heutigen Ruthnergasse. Erst im 20. Jahrhundert kam es auf den bisherigen Feldern zur Errichtung eines Gaswerks und großer kommunaler Wohnanlagen.

Unser Spaziergang führt sowohl durch einige Gemeindebauten im Bereich Siemensstraße (der größte wurde 1950–54 nach Plänen des Architekten Franz Schuster errichtet), als auch durch das Stadtentwicklungsgebiet „Neu-Leopoldau“, in dem seit 2017 rund 1.200 neue Wohnungen entstanden – auf dem Gelände des 1909–11 erbauten (und nach Simmering zweiten) Städtischen Gaswerks, von dem noch einige denkmalgeschützte Objekte erhalten sind und in das Quartier integriert wurden.



Referent: Mag. Gerhard Jordan

(Studium der Geschichte und Kunstgeschichte, Mitarbeiter des Bezirksmuseums Floridsdorf, langjähriger Bezirksrat im 21. Bezirk).

Termin: Freitag, 11. Okt. 2024, 14.00 – ca. 16.00 Uhr

Kosten: 15,-

Treffpunkt und Endpunkt: vor dem Ausgang der Schellbahnstation Siemensstraße (beim Siemensplatz), 1210 Wien.

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-510

59 | Schwarz in all seinen Facetten

Von Witwen, ignoranten Fassaden und magischen Worten

Die Farbe Schwarz besitzt eine hohe Symbolkraft. Sie steht für Trauer und Tod und strahlt gleichzeitig Eleganz und Seriosität aus. Bezeichnungen wie der schwarze Tod sind fest mit unserer Geschichte verbunden. Diese Führung stellt eine einzigartige Zusammenarbeit dar. So wird Geschichte nicht nur erzählt, sondern Personen wie Bertha von Suttner, Maria Theresia, aber auch Frauenfiguren an Häuserfassaden kommen durch Julia Vogl zu Wort. In Briefen, Tagebucheinträgen und fiktiven Worten wird die Rolle der Frau als „dunkles Wesen“ deutlich. So erscheint manche Geschichtsepisode in einem ganz neuen Licht.



Referentinnen: Susanne Herrmann (langjährige Referentin im Bildungszentrum Floridsdorf, staatlich geprüfte Fremdenführerin) und Mag.^a Julia Vogl (SchauspielerIn, Tänzerin)

Termin: Mittwoch, 16. Okt. 10.00–12.00 Uhr oder 23. Okt. 16.00–18.00 Uhr

Kosten: 29,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: Freyung, vor der Kirche

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-510

60 | Arik Brauer Führung



Kunstsammlung & Skulpturengarten

Ein exklusiver Besuch in der Villa von Arik Brauer. Seine Kunst lebt weiter, lassen Sie sich von ihrer Strahlkraft in den Bann ziehen! Einblicke in das Schaffen von Arik Brauer bringen Nahrung für die Seele und Weide für die Augen. Die Gäste empfehlen sich immer mit einem strahlenden Lächeln!



Referentinnen: Jasmin Meiri-Brauer (Musikerin und Enkelin von Arik Brauer) oder Anu Koroma (langjährige Mitarbeiterin von Arik Brauer, ausgebildete Fremdenführerin)

Termin: Dienstag, 22. Oktober 2024, 16.00 bis ca. 18.15 Uhr

Kosten: 27,-

Ort: 1180 Wien, Colloredogasse 30, Einlass ist um 16.45 Uhr, bitte wirklich erst diese 15 Minuten vorher kommen, der Treffpunkt ist am unteren Eingang (Garagentor).

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

61 | Zauberhafte Innenhöfe



Stadtspaziergang durch die Wiener Innenstadt mit Elisabeth Wolf

Ein Streifzug durch ruhige Gassen, charmante Innenhöfe und romantische Durchhäuser der Wiener Altstadt. Wiener Stadtgeschichte im Schnelltempo, und ab geht es! Sehen Sie Pawlatschn und alte Grabsteine, ein Naturdenkmal, hören Sie über Billy Wilder und Julius Meinl, über Babenberger, Natternzungenkredenzen und wie Mozart seinen Job verlor. Lassen Sie sich verzaubern auf einem der beeindruckendsten Spaziergänge, die auch für eingefleischte Wiener noch spannend bleiben und insbesondere im Herbst auch für Fotograf:innen eine Augenweide sind. Wir lassen Sie dabei nie im Regen stehen, sondern stellen uns in charmanten Durchhäusern und Innenhöfen unter!



Referentin: Elisabeth Wolf

(Selbstständige Unternehmerin, staatlich geprüfte Fremdenführerin, Inhaberin einer Reisebürokonzession, Gründerin von ARTISSIMI)

Termin: Montag, 11. Nov. 2024, 10.00–12.00 Uhr
oder Mittwoch, 13. Nov. 2024, 15.00–17.00 Uhr

Kosten: 26,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: Fleischmarkt 16, Durchgang neben Café Diglas, U-Bahn Schwedenplatz

Ende: Franziskanerplatz

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

62 | Der Stephansdom bei Nacht

Ein unvergessliches Erlebnis

Erleben Sie eine Reise durch verschiedenste Kulturepochen und zu verborgenen Orten, die Ihnen die kulturhistorische Bedeutung des Stephansdomes näherbringen. Neben den Highlights des beeindruckenden Kirchenraumes und den mystischen Gängen der unterirdischen Begräbnisstätten wird Ihnen mit dem Aufstieg zum Dachboden, einem Gang durch die Regenrinne und dem Ausblick über die Dächer Wiens ein unvergessliches Erlebnis geboten. Sie werden erkennen, dass die Architektur und die Kunstobjekte eine lebendige Geschichte von Jahrhunderten erzählen und die Liebe der Menschen zu Gott bezeugen.



Referent: Klaus Brenner
(Domführer)

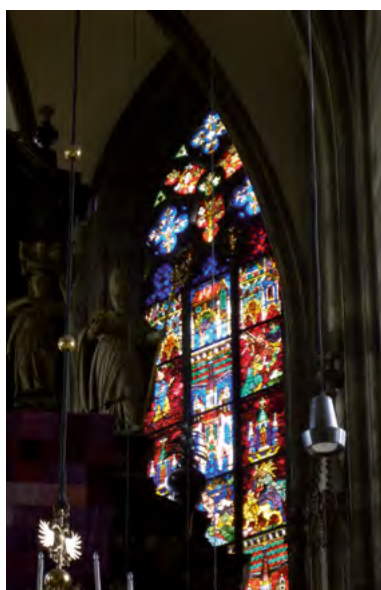
Termine: Dienstag, 12.
Nov. 2024 oder 14. Jan. 2025,
19.30–22.00 Uhr

Kosten: 17,-

Treffpunkt: Riesentor

Anm. erforderlich:

bildungszentrum@bildungswerk.at
oder Tel. 01/51 552-5108



63 | Führung durchs Parlament

Den zentralen Ort der österreichischen Politik und seine Geschichten entdecken

Das Parlament in Wien gehört zu den wichtigsten politischen Einrichtungen der Republik Österreich und hat seit der Renovierung die Tore für Besucher:innen wieder geöffnet. Mit dieser Führung erhalten Sie einen spannenden Blick hinter die Kulissen. Von der 55-minütigen Führung nehmen Sie interessante Fakten über die Architektur des Hohen Hauses, die Sie ganz bestimmt noch nicht gekannt haben, und über die Arbeit einer Nationalrätin mit. Außerdem gibt es einen kurzen Abriss über die Geschichte und die Sanierung des Parlaments. Der Rundgang führt unter anderem in den historischen Sitzungssaal, den Bundesratssaal und den neu gestalteten Nationalratssaal. Bringen Sie zur Führung unbedingt Ihren amtlichen Lichtbildausweis mit.



Treffpunkt: im Haupteingang des Parlaments (vor der Sicherheitskontrolle)



Referent:innen: Dr.ⁱⁿ Elisabeth Götzke (Abgeordnete zum Nationalrat der Grünen, Sprecherin für Wirtschaft und Innovation, Gemeinden und Städte) und ein/e: Demokratiebildner:in des Parlaments

Termin: Montag, 18. Nov. 2024, 10.15–11.15 oder 16.00–17.00 Uhr

Kosten: 10,-

Treffpunkt: im Haupteingang des Parlaments (vor der Sicherheitskontrolle)

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

64 | Kleiner Pilgerweg durch die schlafende Natur

In den kahlen Ästen steckt die Kraft des Lebens für das nächste Jahr

Auf dieser Adventwanderung in die Nacht hinein nehmen wir den Kreislauf in der Natur als Bild für ein Nachdenken über uns. In der Natur wird jedes Jahr Altes losgelassen und macht Platz für das Neue. Was sollen wir loslassen? Welches Neue will sich Platz schaffen? Wir gehen entlang Lusthauswasser und Krebsenwasser zur Friedenspagode bis Maria Grün. Wasser, knorrige Bäume, altes Laub unter unseren Füßen, vielleicht noch etwas Grün am Wegesrand, all das wollen wir in Meditationen einfließen lassen. Die Zeit der langen Nächte ist in allen Kulturen eine besondere Zeit. Wir werden Texte aus verschiedenen Kulturen hören, die sich mit dieser Jahreszeit befassen. Der Kreislauf der Natur durch die Jahreszeiten kann uns Anregung sein, über das Wachsen und Vergehen in unserem Leben nachzudenken.



Referentin: Maria Kvarda (Dipl. Erwachsenenbildnerin, Pilgerbegleiterin, Singgruppenleiterin, Naturvermittlerin)

Termin: Mittwoch, 4. Dez. 2024, 15.00–17.00 Uhr

Kosten: 30,-

Treffpunkt: Lusthaus, leichter Wanderweg, ca. 4km

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

65 | Wien-Museum

Von Oswald Haerdtl, Stadtmodellen und ganz neuen Aussichten

Seit Dezember 2023 hat das Wien Museum am Karlsplatz wieder seine Tore für uns geöffnet. Es hat sozusagen einen „Hut“ aufgesetzt bekommen. Das bedeutet viel mehr Fläche als bisher für tolle Exponate, die jetzt in einem ganz neuen Licht erstrahlen. In einer spiralförmigen Ausstellung schrauben wir uns durch die Geschichte, von den ersten Besiedlungen über den Bau des Stephansdoms bis zur Jetzt-Zeit. Die Führung bietet einen Überblick über die Sammlung und soll Lust auf mehr machen. Jeder und jede Geschichtsinteressierte findet hier viel Platz und Gelegenheit zur Vertiefung.



Referentin: Susanne Herrmann (langjährige Referentin im Bildungszentrum Floridsdorf, staatlich geprüfte Fremdenführerin)

Termin: Donnerstag, 9. Jan., 15.30–17.30 Uhr

oder Freitag, 10. Jan. 2025, 10.00–12.00 Uhr

Kosten: 21,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: Haupteingang

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

66 | Weihnachtliches Wien

Auf den Spuren von Tradition und Brauchtum im Advent

Hören Sie bei einem besinnlichen Spaziergang durch die Stadt von den Ursprüngen so mancher lieb gewordener Bräuche, aber auch von vergessenen Traditionen rund um die schönste Zeit im Jahr. Seit wann gibt es Adventkränze? Warum bringt uns das Christkind die Ge-



schenke? Was versteht man unter Lösseln? Wir wandeln auf den Spuren von Advent- und Weihnachtstraditionen durch entlegene Gassen und verschlungene Pfade, zum Teil auch abseits vom Geschäftstrubel. Natürlich kommen wir aber auch an dem einen oder anderen Christkindlmarkt vorbei. Die perfekte Art, sich stressfrei in Weihnachtsstimmung zu bringen.

Referentin: Mag.^a Katharina Trost

(staatlich geprüfte Fremdenführerin, Historikerin, Theaterwissenschaftlerin)

Termin: Donnerstag, 5. Dez. 2024, 10.00–11.30 Uhr oder 16.00–17.30 Uhr

Kosten: 21,- inkl. Audioguide

Treffpunkt: in der U-Bahn Station Stephansplatz, vor dem Ströck beim Ausgang Stephansplatz

Ende: Weihnachtsmarkt Freyung

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

67 | Silent White



Schneeschuhwandern auf der Rax

Wir entfliehen der Hektik des Alltags und dem Grau der Stadt und tauchen ein in den strahlend weißen Schnee und die Stille der ruhenden Winterlandschaft...

Das Sportliche steht nicht im Vordergrund. In erster Linie geht es um das genussvolle Erleben der winterlichen Landschaft mit ihren wunderbaren Ausblicken auf die uns umgebende Bergwelt (Schneeberg, etc.)



Referent: Walter Müller

(Gepr. Wanderführer und Schneeschuh-Instruktor)

Termin: Samstag, 18. Jänner 2025; 8.30-ca. 17.00 Uhr

Treffpunkt: oberster Parkplatz der Raxseilbahn/Hirschwang, Ende ebendort

An/Rückreise: Individuell; wir empfehlen Fahrgemeinschaften.

Kosten: 65,-, inkl. Schneeschuhverleih

Anmeldeschluss: 10. Jänner 2025

Anm. erforderlich: bildungszentrum@bildungswerk.at oder Tel. 01/51 552-5108

Bitte mit
95 Cent
frankieren

An das
Bildungszentrum Floridsdorf
Zaunscherbgasse 4
1210 Wien



Schreiben in Salzburg

Kreativer Genuss zwischen Festung, Fluss und Mozartkugeln

Verbringen Sie ein Wochenende in Salzburg und lassen Sie sich vom UNESCO-Weltkulturerbe, von der wunderbaren Kulturstadt an der Salzach inspirieren. Genießen Sie mit allen Sinnen die Melodie der Stadt und bringen Sie, egal ob Anfänger:in oder Schreibprofi, dank kreativer Schreibimpulse Ihre Geschichten zu Papier. Neben insgesamt zehn gemeinsamen Kurs-Stunden bleibt auch noch genügend Zeit zur freien Verfügung, um durch enge Altstadt-Gassen zu flanieren, Salzburger Nockerl zu verkosten und barocke Sehenswürdigkeiten zu bestaunen.

Save the date: 28.-30. März 2024



Eine Anmeldung ist notwendig!

Um Kosten zu sparen schicken wir Ihnen keine Anmeldebestätigung. Wenn Sie sich für eine Veranstaltung angemeldet haben, rechnen wir fix mit Ihnen. Falls die Veranstaltung nicht stattfinden kann, melden wir uns. (Bitte Adresse und Telefonnummer angeben!) Anmeldeschluss ist spätestens sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:

Nr. Titel:

Nr. Titel:

Bitte um Zusendung des Programms an folgende Adresse:

Tagsüber bin ich erreichbar unter der Tel.-Nr.:

Meine E-Mail-Adresse:



Meine Bonuskarte

Name

Wir belohnen Ihr Interesse an unseren Bildungsangeboten! Bringen Sie Ihre Bonuskarte zu jeder Veranstaltung ins Bildungszentrum Floridsdorf mit. Lassen Sie die Karte abstempeln. Nach fünf besuchten Veranstaltungen werden Ihnen bei der nächsten 8 Euro abgezogen! Ihre Bonuskarte ist auch für die folgenden Programme gültig. Pro Person und Veranstaltungs-Nr. nur ein Stempel.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

 Bundeskanzleramt

Bundesminister für EU,
Kunst, Kultur und Medien

 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Bildung
und Jugend

 Stadt
Wien

Gefördert von: